4．赤ちゃんのお世話

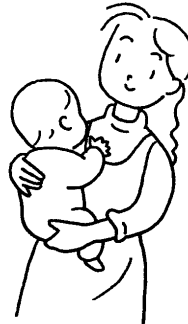
1）抱き方・おぶい方

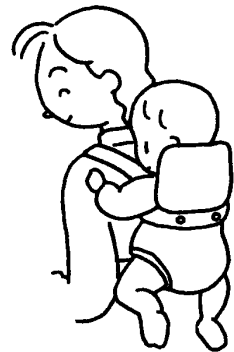
抱っこやおんぶは、赤ちゃんに安心感を与えます。赤ちゃんが泣いていても、手が離せないときは、「待っていてね」などと声をかけて、少しくらい待たせても大丈夫です。逆に、泣かないからといってほうっておかず、抱いたりあやしたりしましょう。赤ちゃんはママやパパの抱っこが大好きです。授乳のあとや、おむつを交換したあとなども、しばらくゆったりとした気持ちで抱っこしてあげるとよいでしょう。

（1）首がすわるまで“横抱き”

①片方の手を首の下に入れて頭を支える
②もう片方の手を股の間に入れてからだ全体を支えてあげる
③首とおしりを支えながら持ち上げ、ママの胸元に身体を引き寄せる

（2）首がすわってから“立て抱き”

両足をひらくようにする

（3）おんぶ

おんぶは原則として、完全に首がすわってから（4～5 か月頃）です。ママの背中に赤ちゃんをぴったりと密着させ、両足を十分に開かせます。

（4）前抱っこ

最近はおんぶをするよりも、前抱っこの人が多くなっています。前抱っこは、赤ちゃんの顔をみることができるという利点があります。しかし、ママが転倒したときの赤ちゃんの危険度は非常に高くなります。赤ちゃんの月齢が進み、からだが大きく重くなったら不安定になるので注意しましょう。特に階段の昇り降りなど足もとに注意が必要です。

（5）スリング

スリングは便利ですが、転落や窒息などの事故もおきています。使用する場合は正しい抱っこの方法を練習し、どんなときも赤ちゃんへの注意を怠らないようにしましょう。

また、先天性股関節脱臼予防のため、横抱きでは使用せず、首がすわってから両足をそろえずに、股を開いた状態で使用しましょう。

〈良い例〉

〈悪い例〉

2）赤ちゃん用品

（１）衣類

赤ちゃんのものを買いにいくと、可愛らしいものが多種類あり、どれを選んでいいのか困ってしまいます。赤ちゃんは成長が早いので、生まれる季節とからだの大きさを考えて準備しましょう。

①選ぶときの注意

〈材質〉

・汗を吸収しやすく、通気性のあるもの
・汚れが目立つ淡い色のもの
・洗たくが簡単で丈夫なもの
・軽く柔らかく肌ざわりのいいもの

〈形〉

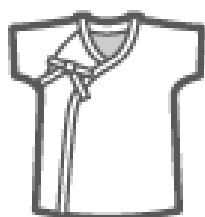
・赤ちゃんの体型を考えて運動が自由に出来、着せ替えの楽なもの
・背になる部分や脇に縫目やボタン、ホックのないもの
・襟（えり）のないもの

②着せ方のめやす

・生後１か月ごろまで・・・大人より１枚多く
・生後２～３か月ごろ・・・大人と同じくらい
・生後４か月ごろから・・・大人より薄着

※必要以上に着せすぎない

③必要な枚数の目安（季節により、枚数が異なるので、必要に応じて調節してください。）

品物	必要数	ポイント
ベビー服	3～4	着脱しやすく、余分な飾りのないシンプルなもの
短肌着	4～5	柔らかく吸湿性にすぐれたもの
長肌着	2～3	股の分かれている「コンビ肌着」がおすすめ
ベスト	1～2	朝夕の肌寒いときや季節に合わせて着せる
おくるみ	1	綿毛布、バスタオルでの代用も可
よだれかけ	3～4	ガーゼでも可。
紙おむつ	適宜	新生児用は少なめ。以降は赤ちゃんの大きさに合わせる。
布おむつ	30～50 組	肌触り、吸湿性のよいさらしを。白無地がおすすめ。
布おむつカバー	4～5	夏は涼しく、冬はあたたかいウール製を。

〈短肌着〉

〈ベビー服〉

（2）おむつ

赤ちゃんは股をＭ字型に開いているのが自然な姿勢です。足の動きをさまたげないおむつやおむつカバーを選びましょう。

おむつは紙でも布でも汚れたら替えるのが原則です。紙にするのか、布にするのか、併用するのか、家庭の事情やそれぞれの特徴をふまえて選びましょう。

①おむつをあてるときのポイント

・股関節脱臼をしないよう、おむつをあてるときは足首を持たずに、お尻の下に手を入れて持ち上げるようにする
・足を自由に動かせるよう、太ももまでおおわないようにする
・腹式呼吸を妨げないよう、指２本が入る程度の余裕を持たせる
・ときどき指を入れてみて、濡れていないか確認する
・赤ちゃんの大きさや排泄物の量に合わせて適切なサイズのおむつを選ぶ

②おむつの替えかた

〈紙おむつ〉

ａ）おむつを広げて、うんちガードを立てる
（テープがついているほうが背中側）

ｂ）テープを左右対称に止める（受け部の番号は左右対称にテープをつけるための目安）

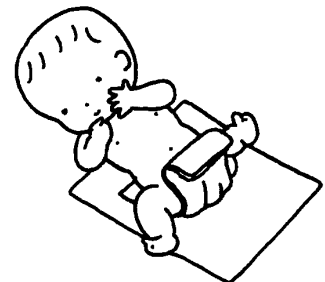
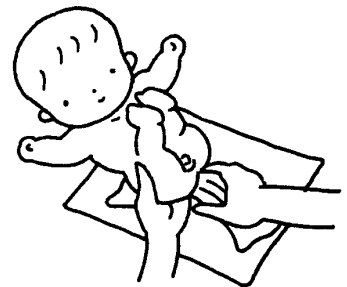
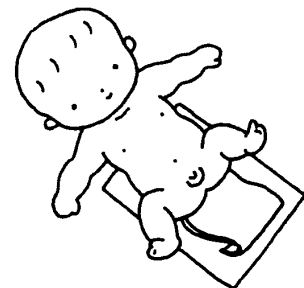
ｃ）足まわりのギャザーとウエストまわりを整える
（足まわり・ウエストまわりが内側に折れていると、モレの原因になる）

〈布おむつ〉

ａ）正方形か輪型のおむつを細長くたたみ、あてる
（男の子は前を厚く、女の子は後ろを厚く折る）

ｂ）おむつをあてるときは足首をひっぱり上げるのではなく、お尻の下に手を入れ優しく持ち上げる。

ｃ）股にあてて、おへその下で折り返す

ｄ）おへその手前でおむつがカバーからはみださないように留める、赤ちゃんはお腹で呼吸をしているのできつくしめすぎないようにする

③おむつの後始末

〈紙おむつ〉

・うんちは必ず、トイレに流す（おむつは流さない）

・汚れたほうを内側に丸めてきちんと止め、ビニール袋などにまとめて捨てる
（松戸市では、燃やせるゴミです）

・おむつ専用のゴミ箱がない限り、外出先では捨てず、家に持ち帰って捨てる

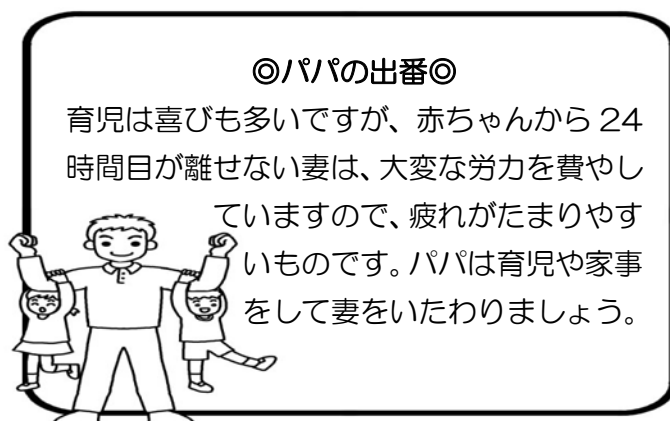
〈布おむつ〉

ａ）うんちを取り除き、ふたつきのバケツに洗剤液や消毒液を入れておき、そのなかにつけておく（※消毒液につけておいても汚れは自然と落ちません。こすり洗いが必要）

ｂ）洗濯機で洗うときはほかの洗濯物とは分ける

ｃ）よくすすいでから、日光で十分に乾かす（※漂白剤や柔軟剤はかぶれの原因になりやすいので使用した場合はすすぎを十分にしましょう。）

◎パパの出番◎

育児は喜びも多いですが、赤ちゃんから24時間目が離せない妻は、大変な労力を費やしていますので、疲れがたまりやすいものです。パパは育児や家事をして妻をいたわりましょう。

（3）寝具

１日のほとんどを眠って過ごす赤ちゃんのために、快適で安全なものを選ぶことが大切です。ご自宅の居住スペース・ライフスタイル・使用期間もよく考慮しましょう。

品物	必要数	ポイント
ベビーベッド	1☆	レンタルが便利。購入するのであれば頑丈なものを
敷き布団	1	マットを使用するベッド派は不要。固めの綿のもの
シーツ	2♡	吸湿性がよく、肌触りのよい綿のもの
掛け布団	1♡	合繊綿でキルティングしてある、洗濯できるもの
タオルケット	1♡	綿毛布。肌掛け、おくるみとして使いまわしができる
布団カバー	2♡	吸湿性と肌触りのよい綿のもの

※赤ちゃんが寝ている間にかく汗は、大人の２倍以上、特に汗をかきやすい子には、敷き布団の下に吸湿パッドを用い、湿気対策をしてあげましょう。

☆・・・レンタルでもよいもの　　　♡・・・大人用でも代用ＯＫ

（4）チャイルドシート

子どもを交通事故から守るため、6歳未満の子どもにはチャイルドシートを必ず使用することが法律で義務づけられています。出産後、退院するとき車に乗る人はあらかじめ用意しておきましょう。実際の使用にあたっては、取扱説明書の記載内容に従い、装着方法等を誤らないようにしてください。

また、チャイルドシートは子どもの発育にあったものや安全性の高いものを使用するために、国土交通省のホームページ「チャイルドシートコーナー」（http:/www.mlit.go.jp/jidosha/child /）や自動車事故対策機構のホームページなどを参考にしてください。

3）赤ちゃんの入浴（沐浴）

赤ちゃんの入浴は、からだを温めたりリラックスするというよりは、肌を清潔にすることが目的です。

（1）お湯の温度

適温は、38～40 度です。これは肘をお湯に入れてあたたかく感じる程度です。

（2）回数

赤ちゃんは、新陳代謝が盛んなため汗かきで、お尻も汚れます。体調が悪いとき以外は必ず入浴させ、肌を清潔にしましょう。

特に夏は、あせもや湿疹ができやすいので１日に 1 回以上、入浴でなくてもシャワーで汗を流すようにしてください。

また、入浴を控えるとき（熱が 37.5 度より高い・機嫌が悪く元気がない・下痢をしているなど）は、顔・首すじ・耳の後ろ・わきの下・お尻をきれいにふいてあげましょう。

（3）主な注意点

- 生後１か月くらいまではベビーバスを使う。それ以降は、お風呂にいれてもよいが、毎日新しいお湯に換える
- 授乳直後や空腹時は避ける
- 入浴させる人は爪を切り、よく手を洗い、時計や指輪をはずす
- 入浴時間は 7～10 分程度、毎日同じ時間帯に入浴させ、遅くとも 21 時頃までにはすます

（4）用意するもの（必要に応じて用意してください。）

- ベビーバス
- 石けん（沐浴剤を代用しても良い）
- 沐浴布
- ガーゼハンカチ
- 湯温計
- 着替え
- おむつ
- 差し湯（冬場のみ）
- 爪きり
- 体温計
- ヘアーブラシ
- へそ処置セット
- 綿棒
- 洗面器
- バスタオル

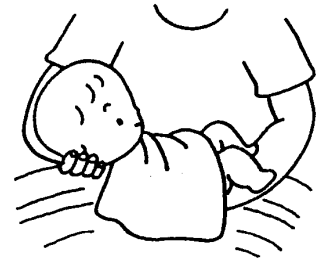
（5）入浴の手順

〈入浴前の準備〉

・気温の低い日は室温を 20 度前後に調節する
・ベビーバス、洗面器に 38～40 度のお湯を用意する
・着替え、おむつをベビーバスの近くにセットしておく
・赤ちゃんが入浴できる状態であるか、体調を確認する。良好であれば、裸にして全身をチェックする（おむつかぶれ、あせもはないかなど）
・冬場で湯温が下がったときのため、差し湯を準備し、適宜足していく。その際、やけどに注意する

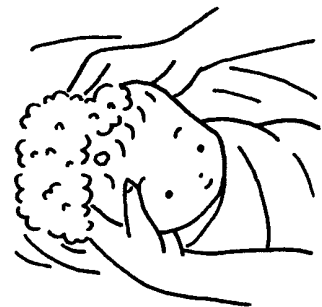
〈入浴〉

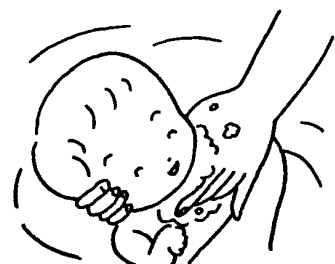
①バスタブへ

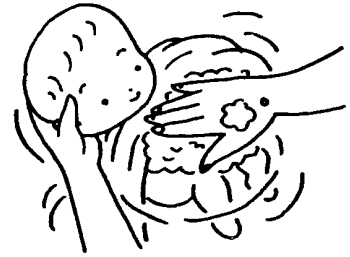
タオル（かけ布）をからだにかけ、片方の手で頭を、他の手で腰をささえて足から湯へ入れる。むずかるときは布の端やママやパパの手を握らせるか、バスの底にお尻がつくように抱いてあげると赤ちゃんが安心する。

②石けん洗い（顔）

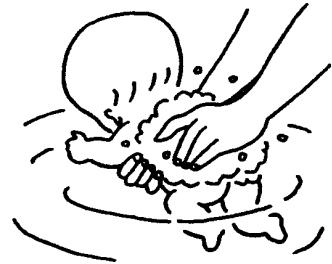
別に用意した洗面器のお湯にガーゼをひたして絞り、目じりから目頭へ拭く。（一度使った面は使わない）片方の親指と中指（または人さし指）で首を支え、片手で石けんを泡立て、静かになでるように洗う。そして、ガーゼで石けんを洗い流す。

③石けん洗い（頭）

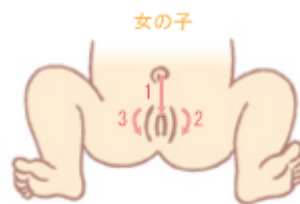
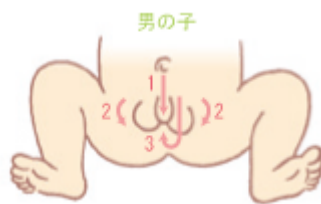
片手だけで石けんを泡立て、頭を静かになでるように洗い、ガーゼで石けんを洗い流す。

④石けん洗い（首）

首はくびれて洗いにくいので、人さし指と親指ではさむようにして丁寧に洗う。

⑤石けん洗い（全身）

　くるんだ布をはがしながら、その部分を石けん洗いする。胸、腕、手のひら、お腹、足を上から下へ、片方が終わったらもう一方を。

⑥石けん洗い（背）

　背中を洗うときは、片手で赤ちゃんの肩に親指をかけて他の４本の指を背中に回します。ゆっくりとうつ伏せしにしてもう一方の手で洗う。無理なら仰向けのままでも。

⑦石けん洗い（おしも・お尻）

　おしもとお尻を洗います。

男の子

⑦上がり湯

　洗面器に用意しておいたきれいなお湯を全身にかける。

〈入浴後〉

・用意しておいたバスタオルで全身の水分をよくふき取る。（ごしごしこすらず、軽く押し拭きをする）
・おむつをあて、必要な場合はおへその処置をする。
・汗がひいたら衣類を着せる
・必要があれば、綿棒で耳と鼻の入り口をやさしく拭く。爪は１週間に１回程度切る
・赤ちゃんが欲しがるようなら母乳、ミルク、湯冷ましをあげる

◎パパの出番◎

赤ちゃんが１か月になるくらいまでは沐浴バスを使います。パパの大きな手で入れてもらう沐浴は、赤ちゃんも安心出来るのではないでしょうか。